

ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ СОЦИОЛОГИИ

DOI: 10.24290/1029-3736-2019-25-3-7-35

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ОСНОВНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ СЧАСТЬЯ*

И.В. Троцук, проф. кафедры социологии Российского университета дружбы народов (РУДН), ул. Миклухо-Маклая, д. 6, г. Москва, Российская Федерация, 117198**

В.Е. Гребнева, тьютор по работе с аспирантами Российского университета дружбы народов (РУДН), ул. Миклухо-Маклая, д. 6, г. Москва, Российская Федерация, 117198***

В последние годы вопрос о том, что такое счастье, причем в прикладном смысле его обретения, стал феноменально популярен. Начало данной тенденции было положено значительно раньше — можно сослаться на 1970-е гг., когда были проведены первые эмпирические исследования, призванные показать, насколько ощущение и самооценка человеком себя как счастливого/несчастливого связаны с поиском удовольствий (с гедонизмом как образом жизни)¹. За прошедшие десятилетия счастье стало полноправным объектом концептуальных и методических изысканий практически всех дисциплин социально-гуманитарного и даже естественнонаучного знания, оценка возможностей его определения и обретения вышла далеко за пределы художественной литературы, для которой поиски человеком своего места в жизни и счастья всегда были важнейшим основанием самопозиционирования. В результате сегодня каждое дисциплинарное направление должно хотя бы пунктирно и с заходом на сопредельные научные территории обозначить контуры собственного предметного поля в исследовании счастья. Цель статьи — систематизировать методические подходы к социологическому анализу счастья, обозначив их познавательные возможности и ограничения. Авторы показывают, что в распоряжении социологов находится огромный массив литературы, предлагающий множество концептуальных и операциональных дефиниций счастья, а также методических решений для оценки

* Статья подготовлена при поддержке РФФИ. Проект №18-011-00993 “Счастье как междисциплинарный конструкт: варианты социологической концептуализации и операционализации”.

** **Троцук Ирина Владимировна**, e-mail: irina.trotsuk@yandex.ru

*** **Гребнева Валерия Евгеньевна**, e-mail: v.grebneva@inbox.ru

¹ См., например: *Veenhoven R. Hedonism and happiness // Journal of Happiness Studies. 2003. N 4.*

уровня счастья и факторов, его детерминирующих. Представленный в статье обзор не претендует на полноту и законченность, а лишь систематизирует накопленные на сегодняшний момент разработки и указывает два многообещающих условных направления дальнейших социологических поисков — “объективистский” эконометрический подход (индексы счастья на основе социально-экономических показателей) и “субъективистский” социально-психологический подход (самооценки в терминах счастья, выявляемые в ходе опросов общественного мнения).

Ключевые слова: счастье, измерение, социально-экономические показатели, индексы, опросы общественного мнения, самооценки, социально-психологический подход.

POSSIBILITIES AND LIMITATIONS OF THE KEY METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE STUDY OF HAPPINESS

Trotsuk Irina V., Doctor of Sociology, Professor of Sociology Department, RUDN University, Miklukho-Maklaya Str. 6, Moscow, Russian Federation, 117198, e-mail: irina.trotsuk@yandex.ru

Grebneva Valeriya Ye., PhD in Sociology, Postgraduate students tutor, Faculty of Humanities and Social Sciences, RUDN University, Miklukho-Maklaya Str. 6, Moscow, Russian Federation, 117198, e-mail: v.grebneva@inbox.ru

In recent years, the issue of happiness, including the practical searches for it, has become phenomenally popular. However, this trend was set many decades ago, already in the 1970s, when the first empirical studies were conducted to reveal that the personal feeling and self-identification as happy/unhappy are related to the pursuit of pleasure (i.e. to hedonism as a lifestyle). Over the past decades, happiness has become a legitimate object of conceptual and methodological research within almost all humanities, social and even natural sciences due to the fact that searches for the definition and acquisition of happiness went far beyond the limits of fiction that has always been involved in providing people with answers to questions on what happiness is and how to find one's place in life. As a result, today every scientific discipline should outline the contours of its own interpretation of happiness albeit not a single one, not an unambiguous one and not without intersections with other disciplines' approaches. The article aims at systematizing methodological approaches to the sociological analysis of happiness and identification of their possibilities and limitations. The authors show that sociologists can use a huge variety of works with different conceptual and operational definitions of happiness, and many methods to assess the level of happiness and the factors determining it. The presented review is not complete or final, it only systematizes the developments in the study of happiness and identifies two promising directions for further sociological searches — the “objectivist” econometric approach (happiness indexes based on social-economic indicators) and the “subjectivist” social-psychological approach (self-assessments of happiness in public opinion polls).

Key words: happiness, measurement, socio-economic indicators, indexes, public opinion polls, self-assessments, social-psychological approach.

Погоня за счастьем в условиях “эпидемии несчастья”

Повсеместная озабоченность поисками счастья как некоего желаемого конечного состояния обрела сегодня две основные формы: во-первых, это практико-ориентированные публикации научно-популярного или психолого-мотивационного характера, авторы которых дают читателям множество рекомендаций, как обрести личное счастье, акцентируя внимание на тех особенностях “неправильной” организации и/или интерпретации собственной жизни, которые мешают человеку стать счастливым. К подобному “обучению” подключились и известнейшие мировые университеты. Например, самым популярным курсом в истории Йельского университета стал курс “Психология и хорошая жизнь” (Psychology and Good Life), основанный на концепции “позитивной психологии”, т.е. на признании необходимости менять свои поведенческие паттерны, чтобы преодолеть нынешнюю “эпидемию несчастья” и избавиться от ощущения психологической неустроенности². Одним из условий записи на курс является участие в опросе “Реальный способ измерить счастье” (Authentic Happiness Inventory), инструментарий которого был разработан в Пенсильванском университете (зарегистрировавшись на сайте, любой человек может пройти как этот опрос, так и другие оценочные тесты для определения степени своей “счастливости”³).

Во-вторых, сегодня накоплен огромный массив результатов разнообразных количественных исследований (данные массовых опросов или “big data”, собранные посредством специальных алгоритмов в реальной или виртуальной среде), авторы и/или интерпретаторы которых характеризуют определенные интересующие их группы по критерию их “счастливости”. Таковая может определяться по-разному, но, как правило, речь идет о некоторой удовлетворенности — как частным событием пребывания в конкретном большом магазине, так и жизнью в собственной стране. Здесь следует развести маркетинговые технологии (например, американская компания “Walmart”, управляющая крупнейшей в США сетью магазинов, ввела

² Sternbergh A. Read this story and get happier. The most popular course at Yale teaches how to be happy. We took it for you. URL: <https://www.thecut.com/2018/05/how-to-be-happy.html> (accessed: 15.01.2019).

³ Authentic Happiness: Questionnaire Center. URL: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter> (accessed: 15.01.2019).

систему распознавания лиц для мониторинга настроения своих клиентов⁴; ученые Массачусетского технологического института разработали систему для измерения счастья с помощью умных часов и смартфонов со специальным приложением и т.д.⁵) и социологические исследования, оценивающие обычно удовлетворенность разными аспектами жизни, хотя социологи все чаще прямо спрашивают респондентов о счастье, и эти ответы становятся основанием для сравнения групп (поколенческих, поселенческих и пр.) одного общества или для ранжирования разных стран по критерию счастливости. Например, с 2012 г. Организация Объединенных Наций публикует ежегодный рейтинг стран по уровню счастья — “World Happiness Report”, который является частью международной программы “Сеть решений для устойчивого развития”(UN Sustainable Development Solutions Network)⁶; с 2006 г. британский исследовательский центр “New Economic Foundation” раз в несколько лет (последний отчет был опубликован в 2016 г.) измеряет уровень счастья в странах мира, используя комбинированный показатель — Всемирный индекс счастья (The Happy Planet Index)⁷ и т.д.

Проблема видится нам не столько в определенной абсурдности попыток сопоставить многомиллионные общности по уровню счастья (а рейтинги стран мира именно это предполагают, например, по данным за 2015–2017 гг. россияне оказались намного несчастнее финнов — Россия в рейтинге стоит на 59-м месте, а Финляндия — на 1-м⁸), сколько в том, что подобные опросы демонстрируют неожиданные (например, уровень счастья в США и Объединенных Арабских эмиратах примерно одинаков) и даже противоречивые результаты, если сопоставить международные рейтинги и национальные опросы. Яркий пример такого противоречия: в последнем международном рейтинге счастья ООН Украина оказалась в последней двадцатке стран, тогда как по данным Киевского международного института социологии счастливыми или скорее счастливыми себя чувствуют 63% жителей Украины (еще 16% — отчасти счастливыми,

⁴ Prigg M. Walmart developing smart camera that can spot unhappy and frustrated shoppers and alert staff. URL: <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4715500/Walmart-developing-smart-camera-spot-unhappy-shoppers.html> (accessed: 24.12.2018).

⁵ Happimeter. URL: <https://www.happimeter.org> (accessed: 12.01.2019).

⁶ World Happiness Report 2018. URL: <https://worldhappiness.report> (accessed: 13.12.2018).

⁷ The Happy Planet Index measures what matters: sustainable wellbeing for all. It tells us how well nations are doing at achieving long, happy, sustainable lives. URL: <https://happyplanetindex.org> (accessed: 13.12.2018).

⁸ World Happiness Report 2018 / Ed. by J. Helliwell, R. Layard, J. Sachs. N.Y., 2018. P. 22. URL: <https://worldhappiness.report/ed/2018> (accessed: 13.12.2018).

отчасти нет) и только 17% — несчастными или скорее несчастными, и по сравнению с 2017 г. доля счастливых увеличилась на 10%⁹). Пример Украины показателен по причине очень низкой позиции страны в рейтинге, но схожие расхождения международных и национальных “замеров” уровня счастья характерны и для России: в международном рейтинге страна занимает 59-ю позицию, серьезно отставая от лидеров (Финляндии, Норвегии, Дании, Исландии, Швейцарии, Нидерландов, Канады, Новой Зеландии, Швеции и Австралии), а российские опросы показывают, что 83% россиян считают себя в целом счастливыми людьми (среди 18–24-летних — 87%)¹⁰, невзирая на то, что их реальные доходы радикально отличаются от тех, что якобы нужны для счастья (159 тысяч рублей в месяц¹¹).

Социологии необходимо четко обозначить собственное предметное поле в изучении счастья, что требует серьезной аналитической работы по двум направлениям: во-первых, необходимо уточнить концептуальное определение счастья, т.е. социологически релевантное содержательное наполнение данного понятия и систему его эмпирических индикаторов; во-вторых, следует уточнить операциональное определение счастья, т.е. систематизировать методики его измерения, оценив их возможности и междисциплинарные заимствования. Будучи ограничены размерами статьи и учитывая масштабность каждой задачи, мы предложим способ поиска ответов лишь на вторую из них, сделав по поводу первой лишь небольшое уточнение.

На протяжении всей своей истории человечество занимается поисками ответа на вопрос “Что такое счастье и как его обрести?”. В оформившихся трактовках счастья можно выделить несколько подходов, истоки которых обнаруживаются в работах Аристотеля, утверждавшего, что “одним счастьем кажется добродетель, другим — рассудительность, третьим — известная мудрость, а иным все это вместе или что-нибудь одно в соединении с удовольствием или не без участия удовольствия, есть и такие, что включают в понятие счастья и внешнее благосостояние”¹². Античная философия заложила основания продолжающихся и сегодня споров о том, что важнее для

⁹ Сахно Ю. Самооцінка відчуття щастя, травень 2018 року. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=775&page=1> (дата обращения: 13.12.2018)

¹⁰ Названы причины достижения россиянами рекордного уровня счастья. URL: https://lenta.ru/news/2018/05/03/supersuper/?utm_source=lenta&utm_medium=social (дата обращения: 15.11.2018).

¹¹ Россияне назвали цену счастья. URL: <https://lenta.ru/news/2018/04/23/money> (дата обращения: 15.11.2018).

¹² Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Сочинения. Т. 4. М., 1983. С. 66.

счастья — удачная судьба или внутреннее состояние, материальные богатства или духовность, гедонистические радости (сиюминутные чувственные наслаждения, удовлетворение своих желаний и потребностей) или обладание добродетелью (морально-правильная и социально-значимая жизнь)¹³. Несмотря на отсутствие однозначных “индикаторов” счастья, следует признать, что современное общество склоняется к его субъективистской трактовке: считается, что счастлив не тот, кто обладает общезначимыми материальными благами, а тот, кто удовлетворен своей жизнью независимо от наличия внешних атрибутов успешного человека (объективных признаков жизненного успеха).

Обыденные и стереотипные трактовки счастья составляют один условный полюс дискуссий о предназначении человека, другой полюс формируют научные разработки данного понятия в разных дисциплинарных областях. Здесь также отсутствуют единые и общепринятые определения счастья, но можно выделить несколько акцентов. Например, для философского дискурса характерна аксиологическая трактовка счастья — как “термина, указывающего высшее руководительное начало, или идеала, смотря на который мы прилагаем к данному объекту данный порядок мышления”¹⁴; а для психологического дискурса — сложное сочетание разных интерпретаций счастья с подчеркиванием позитивного эмоционального состояния человека вследствие удовлетворенности и осмысленности жизни, целостного восприятия времени и положительного восприятия себя и окружающего мира, а также того, что “большинство людей отдает себе полный отчет в том, что такое счастье”¹⁵.

Кроме того, во всех трактовках счастья прослеживается стремление развести два вида факторов, его определяющих, — объективные, внешние его детерминанты (наличие семьи и близких людей, уровень дохода, состояние здоровья, профессиональная деятельность, уровень образования, свободное время и досуговые практики, возраст, пол, религиозная принадлежность, количество и интенсивность социальных связей и др.) и субъективные, внутренние (психотип, самооценка, частота и сила положительных эмоций, идентификационные паттерны, восприятие объективных детерминант счастья). Несколько десятилетий назад считалось, что измерение объективных факторов счастья (хотя использовалась иная терминология — “качество жизни”, “уровень жизни”) — это

¹³ См., например: *Татаркевич В.* О счастье и совершенстве человека. М., 1981. С. 80.

¹⁴ *Розанов В.В.* Цель человеческой жизни. М., 1994. С. 25.

¹⁵ *Аргайл М.* Психология счастья. СПб., 2003. С. 9.

задача экономических и демографических исследований, применяющих метрические шкалы и математические методы анализа, а оценка субъективных параметров человеческого благополучия — задача социологических исследований (опросов общественного мнения, основанных преимущественно на номинальном и количественном уровнях измерения). Однако сегодня международные проекты, ориентированные на сопоставительную оценку уровня счастья в разных странах и их последующее ранжирование по данному показателю, как правило, сочетают элементы обоих подходов. Определенную роль в этом синтезе сыграла позитивная психология¹⁶ и популяризация понятия “качество жизни”: оно стало считаться более важным, чем бесстрастные показатели экономического процветания, вследствие нарастания тенденций индивидуализации и разработки новых методов измерения субъективного благополучия/удовлетворенности жизнью как синонима счастья, измеряемого через когнитивные и аффективные показатели.

Таким образом, сегодня счастье выступает как “зонтичное понятие”, объединяющее в себе разнообразные критерии оценки множества аспектов социальной реальности представителями разных дисциплинарных областей, которые выступают в двух ипостасях: и как “члены” жизненного мира повседневности (в шютцевском смысле), стремящиеся прожить счастливую жизнь в обществе, которое им такую возможность должно обеспечить; и как “члены” иных жизненных миров (научного, политико-управленческого и пр.), призванные разрабатывать концептуальные и операциональные определения столь многомерного и сложного феномена, как счастье, чтобы выносить компетентные суждения о его нынешнем состоянии и перспективах в фундаментальных и прикладных целях. Попробуем обозначить, какими методическими ресурсами для этого располагает эмпирическая социология, сочетающая эконометрический и социально-психологический подходы к изучению счастья.

“Объективистский” эконометрический подход

В экономической науке не так давно появилось направление, получившее название “экономика счастья”, в котором наряду с объективными показателями благополучия и условиями жизнедеятельности людей (ВВП на душу населения, уровень бедности, уровень безработицы, уровень образования, жилищные условия

¹⁶ См., например: Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., 2006.

и т.д.) “измеряются” и субъективные показатели счастья (удовлетворенность жизнью, уровень одиночества, физическое и психическое здоровье, уровень стресса, свобода и т.д.), причем обе группы показателей имеют сложные взаимосвязи, поэтому могут противоречить друг другу¹⁷. В качестве примера вспомним парадокс Р. Истерлина, согласно которому рост доходов не всегда приводит к росту субъективного благополучия¹⁸. Традиция учета не только объективных показателей сложилась в экономической науке достаточно давно, хотя не стала доминирующей: разработчики количественной оценки дохода пытались объяснить, что их конечный интерес — полнота человеческой жизни; уже У. Петти, один из новаторов в оценке национального дохода в XVII в., интересовался, действительно ли подданные короля находятся “в столь плачевном положении, как хотелось бы недовольным людям”, и называл среди факторов благосостояния “общую безопасность” и “счастье”¹⁹. Тем не менее, подобная детерминация в экономическом анализе часто игнорировалась, поскольку его задача — количественная оценка средств к существованию, а не понимание целей их использования (скажем, помогают ли они людям достичь хорошей и достойной жизни).

Другой особенностью экономической дисциплины считаются непростые отношения этой “мрачной науки” со взглядами на счастье: “...экономистов нередко считают ужасными занудами, которые стремятся растворить естественную веселость человека и его дружелюбие в каком-то настое из формул... Конечно, нет сомнений в том, что предмет экономики весьма серьезен, а временами и мрачен, поэтому трудно порой сохранить свою природную жизнерадостность, когда изучаешь, скажем, голод или бедность, когда пытаешься разобраться в причинах и следствиях катастрофической безработицы или ужасного обнищания. Но так и должно быть: жизнерадостность сама по себе не особенно помогает при анализе той же безработицы, бедности или голода”²⁰. А. Сен сомневается, что концепция счастья подходит для оценки благополучия или успешности человека, потому что мы можем заблуждаться, недооценивая или переоценивая

¹⁷ Намлинская О.О. “Экономика счастья”: особенности определения и перспективы развития в условиях модернизации // Региональные проблемы преобразований экономики. 2014. № 4.

¹⁸ Easterlin R.A. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence // Nations Are Households in Economic Growth / Ed. by P.A. David, M.W. Reder. N.Y., 1974.

¹⁹ Сен А. Идея справедливости / Науч. ред. В. Софронова, А. Смирнова. М., 2016. С. 296.

²⁰ Там же. С. 348.

важность счастья для благополучия, или не замечать ограниченность трактовки счастья как главного или единственного критерия социальной справедливости (так ошиблась экономика благосостояния, опираясь на утилитаристский подход, разработанный И. Бентамом и развитый Д.С. Миллем, Ф. Эджуортом, Г. Сиджвиком и др.).

По мнению Сена, методологические проблемы утилитаризма не были решены в 1940–1950-е гг. его упрощенной версией, продолжавшей опираться на полезность или счастье, — “новой экономикой благосостояния”, или “велферизмом”: “Одно из главных его ограничений состоит в том, что одна и та же подборка индивидуальных благ может совмещаться с совершенно разными общими социальными картинками, с разными социальными устройствами, возможностями, свободами — как политическими, так и личными. Велферизм требует, чтобы непосредственное внимание в оценках уделялось не тому или иному из этих разных качеств... а лишь полезности или счастью, с ними связанному. Однако один и тот же набор показателей полезности может в одном случае совмещаться с серьезными нарушениями основных свобод человека, а в другом — нет... Есть нечто крайне странное в этом желании не придавать никакого внутреннего значения ничему, кроме полезности или счастья, когда проводится оценка разных альтернативных состояний или политических программ”²¹. Множество эмпирических данных говорит о том, что когда люди богатеют, получая намного больший реальный доход, чем прежде, то не чувствуют себя намного счастливее: “В основе нашей жизни лежит парадокс. Большинство людей хотят иметь более высокий доход и борются за это. Но по мере того как западные общества становятся богаче, люди в них не становятся счастливее”²². Взаимоотношения между доходом и счастьем намного сложнее, чем предполагали утилитаристы, и это убедительно показал Р. Истерлин в анализе расхождений между доходом и счастьем, а также изучая способы увеличения уровня счастья посредством не только роста доходов, но и других средств²³.

Тем не менее, в изучении счастья социологам следует опираться на результаты многочисленных попыток экономической науки измерить уровень счастья посредством различных индексов. В социально-экономических исследованиях счастье обычно рассматривается

²¹ Сен А. Указ. соч. С. 362–363.

²² Лэйард Р. Счастье. Уроки новой науки. М., 2012. С. 15.

²³ Easterlin R. Will raising the income of all increase the happiness of all? // Journal of Economic Behavior and Organization. 1995. Vol. 27; *Idem*. Income and happiness: towards a unified theory // Economic Journal. 2001. Vol. III.

как совокупность показателей — уровень удовлетворенности жизнью (life satisfaction), развитие государства, уровень благосостояния и “уровень благополучия” (well-being)²⁴. Так, “Индекс лучшей жизни” (Better Life Index) был разработан Международной организацией экономического сотрудничества и развития для оценки уровня благосостояния и позволяет охарактеризовать ситуацию в разных странах в соответствии с той важностью, которую респондент приписывает каждому из 11 аспектов своей жизни²⁵: жилищные условия, доход, работа, состояние общества, образование, экология, гражданские права, здоровье, удовлетворенность жизнью, безопасность, баланс работы и отдыха²⁶.

Среди других индексов, на которых основываются рейтинги счастливых стран, можно назвать “Индекс качества жизни” (Well-Being Index)²⁷ и “Глобальный барометр надежды и отчаяния” (Global Barometer on Hope and Despair)²⁸, которые выявляют жизненные приоритеты населения. Существует также “Индекс человеческого развития” (Human Development Index)²⁹, который включает в себя целый ряд показателей: продолжительность жизни в стране, уровень образованности и уровень жизни, который оценивается через валовый национальный доход на душу населения. Одним из первых рассмотрел счастье как цель государственной политики и меру оценки социально-экономического развития общества голландский социолог Р. Винховен, главный редактор “Журнала исследований счастья” (Journal of Happiness Studies) и директор Всемирной базы данных счастья (World Database of Happiness): он предположил, что один из важнейших показателей развитости и комфортности общества, помимо здоровья и благосостояния, — уровень счастья³⁰.

Несмотря на то что экономические показатели продолжают доминировать в межстрановых исследованиях, все чаще предлагаются

²⁴ Журавлев А.Л. Счастье как научная категория // Вестник РАН. 2014. Т. 84. № 8.

²⁵ Сотов А. Кто в мире самый счастливый? // Российская газета. 2012.14.06.

²⁶ Better Life Index. URL: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/ru/#/1111111111> (accessed: 16.11.2018).

²⁷ Well-Being Index. URL: https://news.gallup.com/topic/well_being_index.aspx (accessed: 16.11.2018).

²⁸ Россия в центре мирового оптимизма. URL: <https://romir.ru/studies/rossiya-v-centre-mira-optimizm-azii-i-pessimizm-evropy> (дата обращения: 10.11.2018).

²⁹ Human Development Report. URL: <http://hdr.undp.org/en> (accessed: 16.11.2018).

³⁰ Veenhoven R. Happiness in nations: subjective appreciation of life in 56 nations 1946–1992. URL: https://www.researchgate.net/publication/243691093_Happiness_in_Nations_Subjective_Appreciation_of_Life_in_56_Nations_1946-1992 (accessed: 18.11.2018).

дополнения и альтернативы экономоцентристскому подходу. Например, первая попытка заменить валовый внутренний продукт на валовое национальное счастье (Gross National Happiness) в качестве основного показателя развития государства была предпринята в Бутане, где было предложено оценивать качество жизни через баланс духовного и материального ее аспектов. Согласно Конституции Бутана, основная цель государства — обеспечение счастья каждого гражданина страны³¹, для чего был создан Центр исследований валового национального счастья посредством регулярных социологических опросов.

Для оценки валового национального счастья был разработан индекс из девяти параметров, позволяющий отслеживать изменения социальных настроений в стране³². Так, параметр “психологическое благополучие” включает в себя оценки удовлетворенности жизнью, уровня духовности, частоты молитв и медитаций, наличия мыслей о самоубийстве, положительных и отрицательных эмоций (эгоизма, зависти, ревности, щедрости и др.). Параметр “здоровье” предполагает достижение баланса тела и разума и включает в себя показатели физического и психологического здоровья. В показателе “использование времени” наиболее важным считается баланс работы и личной жизни, анализируются временные затраты на работу, сон и другие виды жизнедеятельности. В показателе “образование” оцениваются навыки, ценности и знания, приобретаемые в рамках получения образования и черпаемые из иных источников. В показателе “культурное разнообразие и устойчивость” акцент сделан на изучении разнообразия и влияния традиций, включая фестивали, народное творчество, занятия традиционными видами спорта и использование диалектов. В показателе “жизнеспособность сообщества” отслеживается внутрисемейная сплоченность, взаимопонимание поколений, отношения с соседями, качество жизни пожилых и волонтерская деятельность. В показателе “управление” оценивается эффективность работы социальных служб, собирается информация о создании новых рабочих мест, уровне свободы слова и проявлениях дискриминации. Показатель “экологическое разнообразие и устойчивость” отслеживает разные параметры состояния окружающей среды и “экологичной” модели поведения, учитывает частоту и силу природных катаклизмов, пожаров и землетрясений.

³¹ Шматова Ю.Е., Морев М.В. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. № 3. С. 146.

³² Centre for Bhutan Studies and Gross National Happiness. URL: <http://www.grossnationalhappiness.com/nine-domains> (accessed: 09.11.2018).

И, наконец, в параметре “уровень жизни” измеряется материальное состояние и жизненный комфорт, оцениваются доходы, наличие жилья и владение активами³³.

По инициативе Бутана более 50 государств в 2011 г. подписали резолюцию ООН “Счастье: целостный подход к его развитию”³⁴. А с сентября 2013 г. ежегодно публикуется доклад о счастье — “Рейтинг стран мира по уровню счастья” (World Happiness Report)³⁵, который также основан на показателях дохода, ожидаемой продолжительности жизни, социальной поддержки, свободы, восприятия коррупции и щедрости. В 2018 г. данный рейтинг был дополнен оценками уровня счастья мигрантов и миграционной привлекательности стран, в том числе на основе данных социологических опросов Исследовательского центра Гэллапа (Gallup World Poll)³⁶. Кроме того, компания Legatum Group (Великобритания) рассчитывает “индекс процветания” для 110 стран, учитывая 79 параметров, объединенных в девять групп: здоровье, образование, личные свободы, безопасность, социальный капитал, управление, предпринимательство, экономика и управление³⁷.

Другой известный индекс счастья, призванный оценивать эффективность использования государствами природных ресурсов и экономического роста для обеспечения долгой и счастливой жизни своих граждан, — это “Всемирный индекс счастья” (The Happy Planet Index), основанный на следующих четырех показателях³⁸: 1) ожидаемая продолжительность жизни (life expectancy) — средняя продолжительность жизни в стране, рассчитываемая по данным Программы развития ООН; 2) субъективное благополучие (experienced well-being) — измеряется посредством методики “Лестница” в ходе опроса (респондент должен ответить на вопрос “Представьте себе лестницу со ступеньками, пронумерованными от 0 до 10, где 0 в

³³ Sustainable Development and Happiness: Bhutan’s Voluntary National Review Report on the Implementation of the 2030 Agenda for Sustainable Development. URL: https://www.gnhc.gov.bt/en/wp-content/uploads/2018/07/VNR_Bhutan_July2018.pdf (accessed: 19.11.2018).

³⁴ Резолюция ООН “Счастье: целостный подход к его развитию”. URL: <https://undocs.org/ru/A/65/L.86> (дата обращения: 10.11.2018).

³⁵ World Happiness Report. URL: <http://worldhappiness.report> (accessed: 09.11.2018).

³⁶ World Happiness Report 2018. URL: https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf (accessed: 16.11.2018).

³⁷ Бенгли III. Счастливы вместо // Русский Newsweek. 2008. № 8.

³⁸ Happy Planet Index 2016. Methods Paper. URL: https://static1.squarespace.com/static/5735c421e321402778ee0ce9/t/578dec7837c58157b929b3d6/1468918904805/Methods+paper_2016.pdf (accessed: 19.11.2018).

самом низу лестницы означает худшую жизнь из всех возможных, а 10 в верхней части лестницы — лучшую жизнь из всех возможных. На какой из ступенек вы сейчас находитесь?”); 3) неравенство результатов (inequality of outcomes) — определяет разброс показателей благосостояния и продолжительности жизни внутри регионов одной страны; 4) экологическая нагрузка (ecological footprint) — оценивает влияние на окружающую среду, измеряется в количестве гектаров земли на человека, необходимых для поддержания устойчивого уровня потребления в стране, а также в количестве земли, необходимой для производства возобновляемых ресурсов (прежде всего, пищи и древесины), земли, занятой инфраструктурой, и земли, необходимой для поглощения выбросов углекислого газа (потребляющей страной).

Безусловно, это далеко не исчерпывающий список эконометрических версий измерения счастья, однако перечисленные индексы наиболее широко известны и наглядно демонстрируют как возможности, так и ограничения данного подхода. В частности, несмотря на разнообразие индексных методик с точки зрения отбора, сочетания и измерения используемых показателей, все они имеют схожие ограничения: не учитывают этнокультурные различия внутри страны, которые могут оказывать серьезное воздействие на субъективное ощущение счастья; многие индексные показатели, используемые как универсальные и само собой разумеющиеся, таковыми не являются, поскольку могут по-разному восприниматься в социокультурном контексте каждой страны; не существует единых правил отбора и оценки подходящих индикаторов по каждому показателю; до сих пор не выработаны единые индикаторы, отсутствует единая методика их оценки, и многие индексы по разным причинам не могут рассчитываться на регулярной основе³⁹. Иными словами, убежденность разработчиков индексов и интерпретаторов полученных на их основе данных в том, что индексы универсальны и могут использоваться в унифицированных мониторинговых исследованиях, явно не обоснована.

Другой блок критических замечаний касается не столько качества индексов как измерительного инструмента, сколько необходимости их применения в принципе: многие исследователи задаются вопросом, можно ли измерить счастье, не говоря уже о том, чтобы сделать это “объективно” при помощи социально-экономических показателей и опросов общественного мнения, — ведь даже соб-

³⁹ Шматова Ю.Е., Морев М.В. Указ. соч. С. 153.

ственное представление индивида о том, насколько он счастлив, может радикально отличаться от оценок его ближайшего окружения и быть подвержено ситуативным влияниям⁴⁰. Социологи, как правило, подчеркивают, что измерение счастья не может рассматриваться как измерение в техническом или математическом смысле, но этого и не требуется, потому что, согласно социально-феноменологическому подходу, мы живем не в неких объективных реалиях, а в собственном жизненном мире, где невозможны универсальные внешние индикаторы счастья (радостный внешний вид, безусловно, характерен для счастливых людей, но может использоваться и как гоффмановская “маска” несчастными людьми). Нам не остается ничего иного, как спрашивать человека, как он сам оценивает свой уровень счастья, учитывая объективный контекст подобных оценок и задавая ему прямые и проективные вопросы в ходе анкетирования или личного интервью, т.е. социально-психологический подход выглядит как более надежная измерительная альтернатива экономоцентристскому подходу.

“Субъективистский” социально-психологический подход

Подчеркнем еще раз, что речь идет о двух условно выделяемых традициях измерения счастья, в каждой из которых сочетаются объективные и субъективные показатели, но различаются акценты в их использовании: согласно социально-психологическому подходу, количественный уровень подходит для измерения счастья при условии, что мы считаем различия между шкальными значениями равными; в экономическом подходе подобное допущение признается необоснованным и предпочтение отдается порядковой шкале, по которой можно отследить только относительную зависимость уровня счастья от индивидуальных особенностей респондентов⁴¹. Сопоставление результатов применения методик, основанных на принципах “психологического” и “экономического” подходов, показало, что выбор той или иной модели оценки счастья приводит к незначительным различиям⁴².

Суть социально-психологического подхода выразил Ю. Эльстер: “...благодаря интроспекции мы знаем наверняка, что удовольствие,

⁴⁰ См., например: *Veenhoven R. Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots // Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective / Ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. Oxford, 1991.*

⁴¹ *Ferrer-i-Carbonell A., Frijters P. How important is methodology for the estimates of the determinants of happiness? // Economic Journal. 2004. Vol. 114. N 497.*

⁴² *Andrews F.M., Withey S.B. Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality. N.Y., 1976.*

счастье и удовлетворение — важные понятия, однако они нуждаются в концептуальной проработке, осуществить которую не так-то просто... Даже если кому-то удастся установить кардинальную меру полезности, будет ошибкой считать, будто бы действие всегда можно будет объяснить в категориях максимизации полезности, подобно тому, как инвестиции могут объясняться в категориях максимизации прибыли. Последняя операция понимается как план, предпринимаемый сознательно и *ex ante*, тогда как сознательная и намеренная попытка максимизировать полезность часто оказывается саморазрушительной. Это банальность, но очень важная: счастье часто ускользает от тех, кто активно к нему стремится”⁴³. В качестве обоснования Эльстер ссылается на Стендаля, отметившего, что “очень трудно описать по памяти то, что было естественным в вашем поведении; проще вспомнить то, что было искусственным или аффектированным”⁴⁴; уточняет, что нельзя по желанию испытывать счастье, но можно подготовиться к нему, ссылаясь на аристотелевский аргумент, что можно стать добродетельным, если вести себя так, как будто вы уже добродетельны⁴⁵, и утверждение Д. Дэвидсона, что “моралисты от Аристотеля до Милля указывали на то, что попытки быть счастливым едва ли принесут счастье”⁴⁶; отмечает, что для счастья важно не только наличие чего-то, но и его отсутствие, т.е. не только элемент исполнения, но и усиливающий его элемент ожидания, цитируя Б. Рассела — “не иметь некоторых вещей, которые хочешь, — важнейшая часть счастья”⁴⁷, и Г. Лейбница — “счастье никогда не будет и не должно состоять в полном удовлетворении”⁴⁸.

Социально-психологический подход предполагает обращение к человеку с вопросом о его субъективной оценке собственного счастья⁴⁹, например: “Учитывая все стороны вашей жизни, насколько вы счастливы? Для ответа воспользуйтесь, пожалуйста, карточкой/отметьте одно число: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10, где 0 — очень несчастливы, а 10 — очень счастливы”. Количество позиций на шкале может

⁴³ Эльстер Ю. Кислый виноград. Исследование провалов рациональности / Науч. ред. А. Морозова. М., 2018. С. 26.

⁴⁴ Там же. С. 95.

⁴⁵ Аристотель. Никомахова этика. Т. 4. С. 78–79.

⁴⁶ Davidson D. Essays on Actions and Events. Oxford, 1980. P. 70.

⁴⁷ Цит. по: Эльстер Ю. Указ. соч. С. 292.

⁴⁸ Лейбниц Г.В. Начала природы и благодати, основанные на разуме // Лейбниц Г.В. Сочинения. Т. 1. М., 1982. С. 412.

⁴⁹ Родионова Л.А. Методологические аспекты измерения и моделирования уровня счастья // Вопросы статистики. 2012. № 6.

варьировать от 11 числовых категорий с вербальной интерпретацией полярных точек до 7 или 5 категорий с вербальными индикаторами или без них. Использование таких шкал обосновывается тем, что представители одной культуры и языковой среды могут не только распознавать и предсказывать широчайший спектр эмоций в себе самих и окружающих людях, но и оценивать эти эмоции одинаковым образом на некоторой цифровой шкале.

Отчасти такие шкалы включены в описанный выше индексный метод, т.е. в кумулятивную оценку уровня счастья на основе нескольких показателей, например, в Международный индекс счастья⁵⁰ входит и субъективная удовлетворенность жизнью. Однако в рамках социально-психологического подхода меняется трактовка понятия “индекс”: так, в “карте счастья”, формируемой на основе данных международных и европейских опросов общественного мнения⁵¹, индекс счастья рассчитывается как отношение числа людей, причисляющих себя к “очень счастливым”, к количеству людей, определяющих себя как “совершенно несчастных” (учитывается четыре градации). Тем не менее, и национальные индексы счастья с особыми методиками расчета в каждой стране следуют общепринятой интерпретации индексов, заданной эконоцентрическим подходом⁵². Например, китайский индекс счастья включает в себя 16 индикаторов, в число которых входят помимо классических экономических показателей количество врачей на тысячу жителей, площадь лесов, доля выбросов углекислого газа и объем ВВП; британский индекс счастья основан не на количественном, а на качественном подходе — оценках более 200 тысяч информантов; российский индекс счастья рассчитывается по результатам ответов на вопрос “В жизни бывает всякое — и хорошее, и плохое. Но если говорить в целом: вы счастливы или нет?”⁵³. Помимо перечисленных выше ограничений индексов следует также отметить, что все показатели учитываются в итоговом индексе с разными весами/

⁵⁰ Рыжкова Ю.А., Климашина Е.А. Международный индекс счастья как показатель благосостояния нации // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе. 2011. № 3.

⁵¹ Чепурных М.Н. Индексы счастья: опыт Запада (социологический обзор). URL: <http://www.teoria-practica.ru/-9-2012/sociology/chepurnykh.pdf> (дата обращения: 26.12.2018).

⁵² Рыжкова Ю.А., Климашина Е.А. Указ. соч.

⁵³ Счастье в России: мониторинг. Секрет русского счастья — крепкая семья, здоровье и хорошая работа. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9075> (дата обращения: 28.12.2018).

долями, хотя единственным основанием для их присвоения является решение исследователей.

Социально-психологический подход опирается на опросные методики, которые имеют еще одно важное ограничение — претендуют на то, чтобы изучать/измерять счастье, однако используют как взаимозаменяемые близкие, но не идентичные понятия счастья, субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью, которые имеют разные коннотации (наиболее эмоционально и оценочно сильным считается именно “счастье”). Одни авторы полагают, что под субъективным благополучием следует понимать самые разные способы интерпретации собственной жизни, включая обыденную трактовку счастья как совокупности положительных и негативных эмоций, дополненную когнитивными оценками⁵⁴. Другие авторы уверены, что никакой путаницы в понятиях нет, потому что несмотря на, казалось бы, большую неоднозначность “счастья” по сравнению с “удовлетворенностью жизнью” и “субъективным благополучием” опросы общественного мнения свидетельствуют, что большинство людей понимает, что такое счастье и определяет его как состояние радости, совокупность приятных эмоций (или отсутствие негативных) и удовлетворенность жизнью; проблемы с оценками счастья возникают лишь в случае сопоставления его уровня в разных культурах⁵⁵. Третьи авторы считают, что понятие “субъективное благополучие” отражает “отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для него с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде, и характеризующееся ощущением удовлетворенности”⁵⁶, т.е. “настроение” и “эмоциональное состояние” отличаются от “субъективного благополучия” лишь устойчивостью во времени.

Несмотря на отсутствие однозначного определения в социологии счастье, как правило, рассматривается в качестве “доминирующей направленности группового и индивидуального сознания, которая имеет социальную ценность, нормативный характер и непосредственно проявляется в высокой степени удовлетворенности личности своей деятельностью, условиями и образом жизни

⁵⁴ См., например: *Tov W., Diener E. Subjective well-being // Research Collection of School of Social Sciences. Paper 1395. URL: https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/1395 (accessed: 10.11.2018).*

⁵⁵ См., например: *Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003.*

⁵⁶ См., например: *Молева Е.О., Морев М.В. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога. М., 2016. С. 11.*

как гражданина, представителя того или иного общества, класса, социальной группы, в позитивных эмоциях радости”⁵⁷. Данное определение объединяет разные трактовки счастья и подчеркивает его социальные функции, факторы и формы проявления, а потому предполагает различные сочетания методик для изучения счастья, в том числе оценку субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, общего настроения.

Наиболее общепризнаны несколько методик: во-первых, шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, Р. Эммонса, Р. Ларсена и Ш. Гриффина (Satisfaction with Life Scale), или когнитивная оценка соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида. Шкала была переведена, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в формате предложения респондентам оценить по семибалльной шкале степень своего согласия/несогласия со следующими утверждениями: “В целом моя жизнь почти такая, какой я хотел бы ее видеть”, “Условия моей жизни превосходные”, “Я удовлетворен своей жизнью”, “Пока что я достиг всего, к чему стремился”, “Если бы я смог еще раз прожить свою жизнь, то почти ничего бы не изменил”⁵⁸. Во-вторых, шкала субъективного счастья (Subjective Happiness Scale), разработанная С. Любомирски и Х. Леппером, адаптированная также Е.Н. Осиным и Д.А. Леонтьевым и призванная измерять общее эмоциональное состояние человека⁵⁹. В-третьих, шкала субъективного благополучия (Échelle pour l'évaluation subjective du bien-être), позволяющая оценивать психоэмоциональное состояние личности в диапазоне от самоприятия, бодрости, работоспособности, оптимизма и уверенности в своих силах до ощущения одиночества, подавленности, тревожности и рассеянности (разработана А. Перуэ-Баду, Дж. Мендельсоном и Ж. Клише, адаптирована М.В. Соколовой)⁶⁰. В-четвертых, оксфордский опросник счастья (Oxford Happiness Inventory), в котором респонденту предлагается оценить группы утверждений о личном счастье, выбрав в каждой группе одно высказывание, наиболее точно отражающее его состояние⁶¹. В-пятых, шкала счастья (Happiness Measure), разработанная М. Фордисом и включающая в себя

⁵⁷ Качур Н.В. Молодежное восприятие счастья (по результатам социологического опроса) // Известия Саратовского университета. Серия: Социология. Политология. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 55–56.

⁵⁸ Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М., 2008.

⁵⁹ Там же.

⁶⁰ Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль, 1996.

⁶¹ Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003.

два вопроса⁶²: “В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?” (оценка по шкале от 0 до 10) и “В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (несчастливым, нейтрально)?”. В-шестых, шкала эмоционального баланса (Affect Balance Scale), предложенная Н. Брэдберном для оценки соотношения негативных и позитивных эмоций индивида⁶³. Эмоциональная компонента самооценки в терминах счастья с 1970-х гг. стала обязательным элементом его изучения, хотя используемые вопросы могут быть достаточно общими, например, “Каковы ваши ощущения от жизни в целом?” (с семибалльной шкалой от “восхитительно” до “ужасно”)⁶⁴.

В российских опросах используются аналогичные форматы самооценки. Так, Левада-центр включает в анкету следующие вопросы: “Чувствуете ли вы себя счастливым человеком?”, “Что делает вас счастливым человеком?” и “Что не дает вам быть счастливым?”⁶⁵. Всероссийский центр изучения общественного мнения задает респондентам такие вопросы, как: “В жизни бывает всякое и хорошее, и плохое. Но, если говорить в целом, вы счастливы или нет?” (на основе ответов рассчитывается индекс счастья) и “Как вам кажется, среди ваших знакомых и близких больше счастливых людей или несчастливых?” (рассчитывается социальный индекс счастья)⁶⁶. Исследовательский холдинг Ромир принял участие в глобальном опросе “Конец года” (End of the Year), в ходе которого респондентам задавался вопрос “Насколько счастливым или несчастным человеком вы себя ощущаете в связи с событиями в вашей личной жизни?” (индекс счастья рассчитывался как разница между отрицательными и положительными ответами)⁶⁷. Мониторинговое агентство NewsEffector совместно с Фондом региональных исследований “Регионы России” в 2012 г. провели исследование “Индекс счастья российских городов”:

⁶² Fordyce M. The Happiness Measure: a sixty second index of emotional well-being and mental health. URL: https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_bib/freetexts/fordyce_mw_1983.pdf (accessed: 23.12.2018).

⁶³ Bradburn N.M., Noll C.E. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969.

⁶⁴ Andrews F.M., Witney S.B. Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality. N.Y., 1976.

⁶⁵ Счастье. URL: <http://www.levada.ru/2018/09/14/schaste> (дата обращения: 01.11.2018).

⁶⁶ Счастье в России: мониторинг. Секрет русского счастья — крепкая семья, здоровье и хорошая работа. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9075> (дата обращения: 28.12.2018).

⁶⁷ Россияне счастливее, чем земляне в целом. URL: <https://romir.ru/studies/rossiyane-schastlivee-chem-zemlyane-v-celom> (дата обращения: 11.11.2018).

респонденты отвечали на серию вопросов — “Довольны ли вы своим материальным положением?”, “Довольны ли вы экологией города?”, “Чувствуете ли вы себя в безопасности в своем городе?”, “Довольны ли вы динамикой развития вашего города?”, “Довольны ли вы уровнем городского благоустройства?”, “Чувствуете вы себя счастливым в вашем городе?”, на основе ответов был рассчитан индекс счастья и построен рейтинг российских городов, в которых проживают самые счастливые люди⁶⁸.

Р. Винховен проанализировал 630 крупнейших исследований по тематике счастья и предложил собственное его определение — это “степень уверенности, с которой индивид оценивает общее состояние своей жизни как положительное”⁶⁹. Совместно с коллегами он разработал “Индикатор счастья” (The Happiness Indicator)⁷⁰, в котором сочетается интернет-платформа для самопомощи и инструмент научного сбора данных: участникам исследования предлагается периодически оценивать, насколько счастливыми они себя чувствуют и как проводят свое время. Отвечая на вопросы, респонденты получают мгновенную обратную связь — оценку своей “счастливости”, благодаря чему могут понять, насколько счастливы большую часть времени, сравнить свой уровень счастья с людьми, которые используют свое время схожим образом, сравнить себя с людьми, которые используют свое время иначе, но обретают тот же уровень счастья, отслеживать свое состояние во временной перспективе и свою повседневную деятельность. Исследователям “Индикатор счастья” позволяет регистрировать, как люди проводят свое время и насколько счастливыми себя чувствуют, выполняя определенные действия, оценивать влияние тренингов и изменений в организации повседневной жизнедеятельности людей на их самооценку в терминах счастья в долгосрочной и краткосрочной перспективе, отслеживать, как жизненный выбор, например, досрочный выход на пенсию, определяет уровень счастья.

Главным компонентом индекса счастья Винховен считает эмоциональную составляющую, объясняя это несколькими причинами: во-первых, акцент на эмоциях позволяет избежать искажений когнитивной оценки успешности вследствие давления стандартов

⁶⁸ Индекс счастья городов России. URL: <http://www.gosrf.ru/news/5927> (дата обращения: 01.11.2018).

⁶⁹ *Veenhoven R.* Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. P. 3.

⁷⁰ The Happiness Indicator. URL: www.happinessindicator.com (accessed: 10.11.2018).

социальной нормы и успешности; во-вторых, эмоциональный опыт наиболее важен для ощущения счастья, потому что доказаны психосоматические последствия счастливых эмоций. Соответственно, “Индикатор счастья” состоит из “Сравнителя счастья” (Happiness Comparer) и “Дневника счастья” (Happiness Diary). Первый состоит из двух простых вопросов: “Оцените, насколько вы счастливы сегодня?” и “Оцените, насколько вы были счастливы в прошлом месяце?” Шкала ответов включает в себя значения от 0 до 10, где каждому значению присвоена иконка с изображением улыбающегося, нейтрального или грустного смайлика. Также респондент указывает ряд социально-демографических характеристик — возраст, пол, образование, семейное положение и состояние здоровья. В результате человек может отслеживать уровень своего счастья в заданный промежуток времени — система автоматически генерирует историю его счастья на временном графике.

В “Дневнике счастья” респонденты отмечают, что они делали в течение предыдущего дня и насколько были счастливы. По сути, это интернет-приложение “Метод восстановления дня”, разработанное Д. Канеманом и его коллегами⁷¹: сначала респонденты реконструируют предыдущий день, записывая свою деятельность с утреннего подъема до отхода ко сну и отмечая время выполнения действий; многие действия регулярны, привычны и известны заранее (приемы пищи, дорога на работу, занятия спортом, учеба, домашние хлопоты и др.), но в дневник вносятся и уникальные действия с пометками, когда они произошли и с кем были респонденты в тот момент⁷². Первоначально дневник был разработан как инструмент самопомощи, но стал использоваться и в научных целях — для оценки уровня счастья представителей разных поколений (например, в ходе изучения повседневной жизни пожилых людей), профессий и сфер деятельности (государственное управление, розничная торговля, промышленность и т.д.), трудоспособности и самочувствия людей в течение дня и т.д.

М. Киллингсворд и Д. Гилберт использовали аналогичное интернет-приложение⁷³, чтобы исследовать сиюминутное счастье в его обычном понимании и способность людей к мысленному переносу

⁷¹ См.: Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности. СПб., 2004; Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М., 2014.

⁷² The Happiness Indicator. URL: https://gelukswijzer.nl/rapporten/HappinessIndicator_SatelliteProjects-1.pdf (accessed: 18.11.2018).

⁷³ Mobile app “Track your happiness”. URL: <https://www.trackyourhappiness.org> (accessed: 10.12.2018).

за пределы реальности⁷⁴. Было опрошено 2250 человек в возрасте 18–88 лет, которые через определенные промежутки времени отвечали на три вопроса: «Оцените, как вы себя чувствуете по шкале от “очень плохо” до “очень хорошо”?», “Выберите из списка занятий то, чем вы сейчас занимаетесь?” (22 занятия — работа, просмотр телевизора и т.д.); “Думаете ли вы о чем-то, не связанном с тем, чем вы на данный момент занимаетесь?” (“нет” — человек полностью сосредоточен на занятии, “да” — думает о чем-то другом). Согласно результатам исследования, 47% времени люди думают о чем-то, не связанном с текущей деятельностью, и не менее 30% времени — в течение практически любого вида деятельности. При этом была обнаружена корреляция между мысленным переносом и ощущением счастья: люди чувствуют себя счастливее, сосредоточившись на текущей деятельности, а не в тот момент, когда мысленно куда-то переносятся. Авторы выдвинули гипотезу, что мысленный побег от реальности — скорее не следствие, а причина ощущения себя несчастным.

Схожую трактовку счастья как спутника деятельности разрабатывал М. Чиксентмихайи, утверждая, что счастье — это состояние потока (радости от творчества, полной поглощенности жизнью), “когда мы делаем что-то, в чем выражается наша сущность”⁷⁵, что противоречит расхожему мнению, будто люди обретают счастье только в моменты полного бездействия и расслабленности. Чиксентмихайи полагал, что состояние счастья человек обретает только в момент максимального напряжения телесных и душевных сил в стремлении добиться чего-то трудного и ценного, но удовлетворение от деятельности доступно только в том случае, если уровень индивидуальных способностей достаточен для качественного выполнения выбранного вида деятельности. Исследование Чиксентмихайи важно тем, что представляет собой промежуточный этап между традиционными опросными методами изучения счастья и нынешней модой на специальные технические и цифровые инструменты: первоначально он использовал привычные опросники и интервью, а затем разработал “Метод выборки переживаний” (Experience Sampling Method) — восемь раз в день в случайное время суток респондент получал сигнал на специальный пейджер и должен был в тот же момент записать в специальный дневник, о чем он думает, и охарактеризовать свое самочувствие⁷⁶. Данный подход (можно обозначить

⁷⁴ Killingsworth M.A., Gilbert D.T. A wandering mind is an unhappy mind // Science. 2010. Vol. 12. N 330.

⁷⁵ Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М., 2011. С. 13.

⁷⁶ Там же. С. 28.

его как экспериментальный — так он квалифицируется во многих изданиях) продолжил разрабатывать Л.З. Левит, который показал, что достижение состояния “потока” обеспечивает рост практически всех общепризнанных “компонентов счастья”. Однако Левит просил респондентов заполнять анкету каждые два часа, кроме времени сна, отмечая виды активности и оценивая каждый из них по 11-балльной шкале от 0 до 10 по следующим критериям: “уровень сложности”, “самочувствие”, “самореализация”, “самовыражение”, “саморазвитие”, “вовлеченность”, “удовольствие”, “собственный выбор”, “польза для себя”, “польза для других” и “хорошая жизнь”⁷⁷.

Таким образом, сегодня основным инструментом оценки уровня счастья являются опросные методики (самооценки респондентов), поскольку они зарекомендовали себя как внутренне согласованные, устойчивые во времени и валидные. Однако они имеют и серьезные ограничения: во-первых, в силу своего субъективного характера они крайне подвержены ситуативным смещениям (настроение респондента, полученная в момент опроса информация и т.д.)⁷⁸. Во-вторых, опросные методики требуют однозначной интерпретации их формулировок и терминологии, но не всегда человек, даже имея общее представление о своем обычном уровне счастья, может соотнести его с предложенной шкалой ответов, правильно выбрать модус оценки (реальные оценки счастья, идеальные представления, возможные состояния, необходимые или желательные) и сориентироваться в заданных временных рамках (исследователи оговаривают периоды оценки — день, неделя, месяц или год, но не всегда респондент может этот период представить и оценить). В-третьих, опросные методики крайне подвержены феномену социальной желательности: для преодоления этого смещения предлагается использовать проективные методики, но даже в вопросах о ближнем окружении респондента давление социальных стандартов нормальности весьма велико; кроме того, такой подход содержит и другие риски искажения информации, поскольку оценки респондентом других людей неизбежно отражают его с ними отношения. В-четвертых, все перечисленные проблемы усугубляются в сравнительных исследованиях: наиболее очевидны они в кросс-культурных проектах, поскольку социальные нормы различаются в разных социальных системах, даже если речь идет просто о выражении положительных и отрицательных эмоций,

⁷⁷ Левит Л.З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) // Современная зарубежная психология. 2013. № 3.

⁷⁸ Kahneman D., Krueger A.B. Developments in the measurement of subjective well-being // Journal of Economic Perspectives. 2006. Vol. 20. N 1. P. 6.

не говоря уже о проблемах лингвистической эквивалентности в анкетах на разных языках⁷⁹. Один из способов снять искажения, связанные с вербальными формулировками вопросов, — использование рисунков и графических шкал, таких как “лестница”, “гора”, “лица” и др., однако и визуальные шкалы имеют социокультурно обусловленные коннотации.

Сегодня наметилась тенденция не только цифровизации, но и визуализации исследований счастья. В качестве примера можно привести проект на стыке социологии и урбанистики — создание “карт счастья”: была создана интернет-платформа в формате игры, в которой игрокам предлагалось выбрать из набора уличных панорам самую красивую, тихую и приятную; накопив значительный массив данных, исследователи сделали выводы о том, какие городские пейзажи вызывают у людей ощущение счастья, и разработали не самые короткие, а самые приятные маршруты городских передвижений⁸⁰.

Иной способ ухода от вербальных самооценок как способа измерения счастья — работа с текстовыми источниками: контент-анализ может выступать и как самостоятельный и единственный метод исследования, и как вспомогательный его инструмент. Пример первого применения контент-анализа — проект компании “Медиалогия”, которая специализируется на автоматизированных способах мониторинга сообщений средств массовой информации и социальных сетей. Методом контент-анализа было изучено более двух миллионов упоминаний регионов Российской Федерации в контексте “счастье” (учитывались и синонимичные выражения) на разных интернет-платформах (Facebook, Twitter, ВКонтакте, Instagram, LiveJournal и т.п.), чтобы построить рейтинг самых счастливых регионов страны⁸¹. Пример второго применения контент-анализа — изучение вербальной и жестовой репрезентации наивных представлений о счастье в устном нарративе американских и российских студентов: авторы использовали методы нарративного интервью и ранних воспоминаний (ретроспективные самоотчеты), предлагая респондентам вспомнить и описать ситуацию, в которой они чувствовали себя счастливыми. Интервью были записаны на видео и транскрибированы: вербальные данные были обработаны с

⁷⁹ Duncan G. What do we mean by “happiness”? The relevance of subjective well-being to social policy // Social Policy Journal of New Zealand. 2005. Vol. 25.

⁸⁰ Quercia D. Happy maps. URL: https://www.ted.com/talks/daniele_quercia_happy_maps/up-next (accessed: 12.01.2019).

⁸¹ Регионы РФ в соцмедиа в контексте “счастье”. URL: <http://www.mlg.ru/ratings/socmedia/trends/5788/index.php> (дата обращения: 01.11.2018).

помощью контент-анализа, а невербальные — посредством методики анализа жестовых единиц⁸².

Таким образом, сегодня в распоряжении социологов находится огромный массив литературы, предлагающий множество концептуальных и операциональных дефиниций счастья (общепризнано не менее 15 научных определений⁸³), а также методических решений для оценки уровня счастья и факторов, его детерминирующих. Для художественной литературы и публицистики множество неоднозначных трактовок счастья не представляет проблемы и даже является определенным преимуществом, стимулируя творческие поиски и дискуссии о роли счастья в самопознании и самоидентификации современного человека и общества. Однако для социологии отсутствие унифицированных концептуальных и операциональных определений счастья, а также четких критериев отбора методических решений для его изучения является проблемой, поскольку социологи претендуют не только на широкую экспликацию своих выводов, но и на специфику дисциплинарной трактовки счастья на теоретическом и эмпирическом уровне. Представленный в статье обзор имеющихся у социологов методических возможностей ни в коей мере не претендует на полноту и законченность, а лишь систематизирует накопленные на сегодняшний момент разработки и находки и указывает два многообещающих направления дальнейших социологических поисков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003.
- Аристотель. Никомахова этика // Аристотель. Сочинения. Т. 4. М., 1983.
- Бенгли III. Счастливы вместо // Русский Newsweek. 2008. № 8.
- Жданова С.Ю., Печеркина А.В., Строканов А.А. Структура репрезентации состояния счастья у представителей российской и американской культур // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 7.
- Журавлев А.Л. Счастье как научная категория // Вестник РАН. 2014. Т. 84. № 8.
- Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М., 2014.

⁸² Жданова С.Ю., Печеркина А.В., Строканов А.А. Структура репрезентации состояния счастья у представителей российской и американской культур // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 7; Мишланова С.Л., Суворова М.В., Жданова С.Ю., Строканов А.А. Вербальная и жестовая репрезентации наивного представления о счастье в устном нарративе американских студентов // Вестник Пермского университета. Серия: Российская и зарубежная филология. 2014. Вып. 4.

⁸³ Шматова Ю.Е., Морев М.В. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. № 3. С. 153.

- Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности. СПб., 2004.
- Качур Н.В. Молодежное восприятие счастья (по результатам социологического опроса) // Известия Саратовского университета. Серия: Социология. Политология. 2013. Т. 13. Вып. 3.
- Левит Л.З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) // Современная зарубежная психология. 2013. № 3.
- Лейбниц Г.В. Начала природы и благодати, основанные на разуме // Сочинения. Т. 1. М., 1982.
- Лэйард Р. Счастье. Уроки новой науки. М., 2012.
- Мишланова С.Л., Суворова М.В., Жданова С.Ю., Строканов А.А. Вербальная и жестовая репрезентации наивного представления о счастье в устном нарративе американских студентов // Вестник Пермского университета. Серия: Российская и зарубежная филология. 2014. Вып. 4.
- Намлинская О.О. "Экономика счастья": особенности определения и перспективы развития в условиях модернизации // Региональные проблемы преобразований экономики. 2014. № 4.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М., 2008.
- Родионова Л.А. Методологические аспекты измерения и моделирования уровня счастья // Вопросы статистики. 2012. № 6.
- Розанов В.В. Цель человеческой жизни. М., 1994.
- Рыжкова Ю.А., Климашина Е.А. Международный индекс счастья как показатель благосостояния нации // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе. 2011. № 3.
- Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., 2006.
- Сен А. Идея справедливости / Науч. ред. В. Софронова, А. Смирнова. М., 2016.
- Смолева Е.О., Морев М.В. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога. М., 2016.
- Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Ярославль, 1996.
- Сотов А. Кто в мире самый счастливый? // Российская газета. 2012.14.06.
- Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М., 1981.
- Чепурных М.Н. Индексы счастья: опыт Запада (социологический обзор). URL: <http://www.teoria-practica.ru/-9-2012/sociology/chepurnykh.pdf> (дата обращения: 26.12.2018).
- Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М., 2011.
- Шматова Ю.Е., Морев М.В. Измерение уровня счастья: литературный обзор российских и зарубежных исследований // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. № 3.
- Эльстер Ю. Кислый виноград. Исследование провалов рациональности / Науч. ред. А. Морозова. М., 2018.

REFERENCES

- Andrews F.M., Withey S.B.* Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality. N.Y., 1976.
- Argyle M.* Psikhologiya schastya [The Psychology of Happiness]. SPb., 2003 (in Russian).
- Aristotle.* Nikomakhova etika [Nicomachean Ethics] // *Aristotle. Sochineniya* [Works]. Vol. 4. M., 1983 (in Russian).
- Bengli Sh.* Schastlivy vmesto [Happy instead] // *Russky Newsweek* [Russian Newsweek]. 2008. N 8 (in Russian).
- Bradburn N.M., Noll C.E.* The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969.
- Chepurnykh M.N.* Indeksy schastya: opyt Zapada (sotsiologicheskii obzor) [Happiness indexes: Western experience (a sociological review)]. URL: <http://www.teoria-practica.ru/-9-2012/sociology/chepurnykh.pdf> (accessed: 26.12.2018) (in Russian).
- Csikszentmihalyi M.* Potok: psikhologiya optimalnogo perezhivaniya [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. M., 2011 (in Russian).
- Davidson D.* Essays on actions and events. Oxford, 1980.
- Duncan G.* What do we mean by "happiness"? The relevance of subjective well-being to social policy // *Social Policy Journal of New Zealand*. 2005. Vol. 25.
- Easterlin R.A.* Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence // *Nations Are Households in Economic Growth* / Ed. by P.A. David, M.W. Reder. N.Y., 1974.
- Easterlin R.* Will raising the income of all increase the happiness of all? // *Journal of Economic Behavior and Organization*. 1995. Vol. 27.
- Easterlin R.* Income and happiness: towards a unified theory // *Economic Journal*. 2001. Vol. III.
- Elster J.* Kisly vinograd. Issledovanie provalov ratsionalnosti [Sour Grapes: Studies in the Subversion of Rationality] / Nauch. red. A. Morozova. M., 2018 (in Russian).
- Ferrer-i-Carbonell A., Frijters P.* How important is methodology for the estimates of the determinants of happiness? // *Economic Journal*. 2004. Vol. 114. N 497.
- Kachur N.V.* Molodezhnoe vospriyatie schastya (po rezul'tatam sotsiologicheskogo oprosa) [The youth's perception of happiness (based on the sociological survey)] // *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya: Sotsiologiya. Politologiya* [News of Saratov University. Series: Sociology. Political Science]. 2013. Vol. 13. Issue 3 (in Russian).
- Kahneman D.* Dumay medlenno... reshay bistro [Think Slowly... Decide Quickly]. M., 2014 (in Russian).
- Kahneman D., Krueger A.B.* Developments in the measurement of subjective well-being // *Journal of Economic Perspectives*. 2006. Vol. 20. N 1.
- Kahneman D., Slovik P., Tversky A.* Prinyatie resheny v neopredelennosti [Decision Making in Uncertainty]. SPb., 2004 (in Russian).

- Killingsworth M.A., Gilbert D.T.* A wandering mind is an unhappy mind // Science. 2010. Vol. 12. N 330.
- Layard R.* Schastye. Uroki novoy nauki [Happiness: Lessons from a New Science]. M., 2012 (in Russian).
- Leibniz G.V.* Nachala prirody i blagodati, osnovannye na razume [Principles of nature and grace based on reason] // Sochineniya [Works]. Vol. 1. Moscow, 1982 (in Russian).
- Levit L.Z.* Issledovanie osnovnykh ponyatiy pozitivnoy psikhologii s pomoshchyu metodov vyborki perezhivaniy (ESM) [Study of the basic concepts of positive psychology using sampling techniques experiences (ESM)] // Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Contemporary Foreign Psychology]. 2013. N 3 (in Russian).
- Mishlanova S.L., Suvorova M.V., Zhdanova S.Yu., Strokanov A.A.* Verbalnaya i zhestovaya reprezentatsii naivnogo predstavleniya o schastye v ustnom narrative amerikanskikh studentov [Verbal and gestural representations of the naive idea of happiness in the oral narrative of American students] // Vestnik Permskogo universiteta. Seriya: Rossiyskaya i zarubezhnaya filologiya [Bulletin of Perm University. Series: Russian and Foreign Philology]. 2014. Iss. 4 (in Russian).
- Namlinskaya O.O.* "Ekonomika schastya": osobennosti opredeleniya i perspektivy razvitiya v usloviyakh modernizatsii ["Economics of Happiness": Definition and prospects for the development under modernization] // Regionalnye problemy preobrazovaniya ekonomiki [Regional Problems of Economic Transformations]. 2014. N 4 (in Russian).
- Osin E.N., Leontiev D.A.* Aprobatsiya russkoyazychnykh versy dvukh shkal ekspress-otsenki subiektivnogo blagopoluchiya [Testing of the Russian-language versions of the two scales for the express-assessment of subjective well-being] // Materialy III Vserossiyskogo sotsiologicheskogo kongressa [Proceedings of the III All-Russian Sociological Congress]. M., 2008 (in Russian).
- Rodionova L.A.* Metodologicheskie aspekty izmereniya i modelirovaniya urovnya schastya [Methodological aspects of measuring and modeling the level of happiness] // Voprosy statistiki [Statistics Issues]. 2012. N 6 (in Russian).
- Rozanov V.V.* Tsel chelovecheskoy zhizni [The Purpose of Human Life]. Moscow, 1994 (in Russian).
- Ryzhkova Yu.A., Klimashina E.A.* Mezhdunarodny indeks schastya kak pokazatel blagosostoyaniya natsii [International index of happiness as an indicator of the welfare of the nation] // Modeli, sistemy, seti v ekonomike, tekhnike, prirode [Models, Systems, Networks in the Economy, Technology, Nature]. 2011. N 3 (in Russian).
- Seligman M.E.P.* Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyy vzglyad na schastye i smysl zhizni [New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and Meaning of Life]. M., 2006 (in Russian).
- Sen A.* Ideya spravedlivosti [The Idea of Justice] / Per. s angl. D. Kravtchukina; nauch. red. V. Sofronova, A. Smirnova. M., 2016 (in Russian).
- Shmatova Yu.E., Morev M.V.* Izmerenie urovnya schastya: literaturny obzor rossiyskikh i zarubezhnykh issledovaniy [Measuring the level of happiness: A review of Russian and foreign studies] // Ekonomicheskie i sotsialnye peremennyye

fakty, tendentsii, prognoz [Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast]. 2015. N 3 (in Russian).

Smoleva E.O., Morev M.V. Udovletvorennost zhiznyu i uroven schastya: vzglyad sotsiologa [Life Satisfaction and Level of Happiness: Sociological Approach]. M., 2016 (in Russian).

Sokolova M.V. Shkala subiektivnogo blagopoluchiya [The Scale of Subjective Well-Being]. Yaroslavl, 1996 (in Russian).

Sotov A. Kto v mire samyy schastlivyy? [Who is the happiest in the world?] // Rossiyskaya gazeta [Russian Newspaper]. 2012.14.06 (in Russian).

Tatarkiewicz W. O schastye i sovershenstve cheloveka [On Happiness and Human Perfection] / Per. s polsk. L.V. Konovalovoy. M., 1981 (in Russian).

Tov W., Diener E. Subjective well-being // Research Collection of School of Social Sciences. Paper 1395. URL: https://ink.library.smu.edu.sg/soass_research/1395 (accessed: 10.11.2018).

Veenhoven R. Hedonism and happiness // Journal of Happiness Studies. 2003. N 4.

Veenhoven R. Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots // Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective / Ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. Oxford, 1991.

World Happiness Report 2018 // New York: Sustainable Development Solutions Network / Ed. by J. Helliwell, R. Layard R., J. Sachs. URL: <https://worldhappiness.report/ed/2018> (accessed: 13.12.2018).

Zhdanova S.Yu., Pecherkina A.V., Stokanov A.A. Struktura reprezentatsii sostoyaniya schastya u predstaviteley rossiyskoy i amerikanskoy kultur [The structure of the representation of happiness in the Russian and American cultures] // Obrazovanie i nauka [Education and Science]. 2017. Vol. 19. N 7 (in Russian).

Zhuravlev A.L. Schastye kak nauchnaya kategoriya [Happiness as a scientific category] // Vestnik RAN [Bulletin of RAS]. 2014. Vol. 84. N 8 (in Russian).